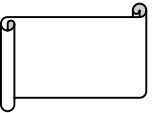


Nom :

Prénom :

Année de naissance :



JAUNE 1^{er} dan 2^{ème} dan
A
JAUNE / ORANGE

Je sais mettre ma ceinture

Les déplacements

(Utsuri)



- Avant / arrière
- Latéral D & G
- En cercle
- En diagonale

Les déséquilibres

(kuzushi)

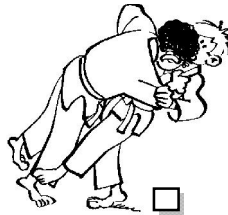


BRISE CHUTE (Ukemi)

- AVANT D & G (Migi & hidari-maé-ukémi)
- ARRIERE (Ushiro-ukémi)
- LATERALE D & G (Migi & hidari-yoko-ukémi)

Je sais faire toutes ces techniques en déplacement

- O-UCHI-GARI (Grand fauchage intérieur)
- UKI-GOSHI (Hanche flottée)
- KUBI-NAGE (Projection par le cou)
- KO-UCHI-GARI (Petit fauchage intérieur)



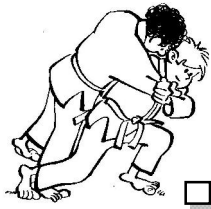
SASAE-TSURIKOMI-ASHI (Blocage du pied en pêchant)



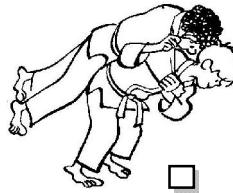
HIZA-GURUMA (Roue autour du genou)



KO-SOTO-GARI (petit fauchage extérieur)



TAI-OTOSHI (renversement du corps par barrage)



IPPON-SEOI-NAGE (projection par une épaule)



O-GOSHI (grande projection de hanche)

VOCABULAIRE

JIGORO KANO (Fondateur du judo en 1882)

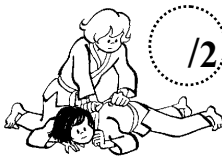
- KODOKAN (Ecole de JIGORO KANO)
- TORI (Celui qui fait l'action)
- UKE (Celui qui subit l'action)
- ZAREI (Salut à genoux)
- MIGI-SHIZENTAI (Position naturelle à droite)
- HIDARI-SHIZENTAI (Position naturelle à gauche)
- RITZUREI (Salut debout)

Je connais d'autres techniques :



Je sais retourner mon partenaire

- de côté
- de face



- KUSURE (Variante)
- HARA (Ventre)
- LA MODESTIE (C'est de parler de soi-même sans orgueil)
- LE COURAGE (C'est faire ce qui est juste)
- CITER 7 COULEURS DE CEINTURES

ARBITRAGE

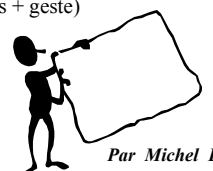
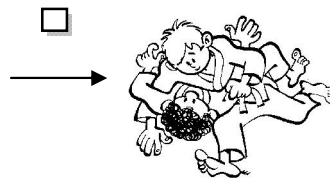
- IPPON (10 points + geste)
- WAZA ARI (07 points + geste)
- YUKO (05 points + geste)

Je sais me dégager sur les 4 immobilisations de base

/4



Je sais faire un enchaînement debout / sol



Par Michel LAINE